13.018 Kelové karbonátky
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kel čerstvý	8,00	6,40	10,00	8,00	13,00	10,40	16,00	12,80
cibuľa	0,70	0,60	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
mlieko	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
vajcia	16	0,80	24	1,20	28	1,40	32	1,60
žemľa	0,70	0,70	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
strúhanka	1,20	1,20	1,50	1,50	1,90	1,90	2,50	2,50
múka hladká	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
olej	0,80	0,80	2,20	2,20	2,80	2,80	3,30	3,30
hmotnosť porcie v g	80		120		140		170	

Výrobný postup

Očistený, umytý kel prekrojíme, uvaríme v slanej vode, scedíme a pomelieme spolu s očistenou, umytou cibuľou a v mlieku namočenou žemľou. Pridáme polovicu vajec, múku, so soľou prelisovaný cesnak, mleté korenie a časť strúhanky na zahustenie. Premiešame, mokrou rukou tvarujeme karbonátky, ktoré obaľujeme v rozšľahaných vajciach a v strúhanke. Vyprážame v rozpálenom oleji do ružova po obidvoch stranách. Deťom materskej školy pečieme vo vymastenom a strúhankou vysypanom pekáči.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	767	184	5,25	9,6	4,9	17,4	3,4	116,3	1,5	0,368	0,1	0,2	27,6	1,2
B	1433	344	6,99	24,2	13,5	22,7	4,3	149,5	2,0	0,465	0,1	0,2	34,7	1,6
C	1828	439	8,86	30,6	17,2	29,4	5,5	191,2	2,6	0,601	0,2	0,3	44,7	2,0

D	2214	531	10,92	36,1	20,2	37,4	6,9	236,4	3,2	0,736	0,2	0,3	55,3	2,5